

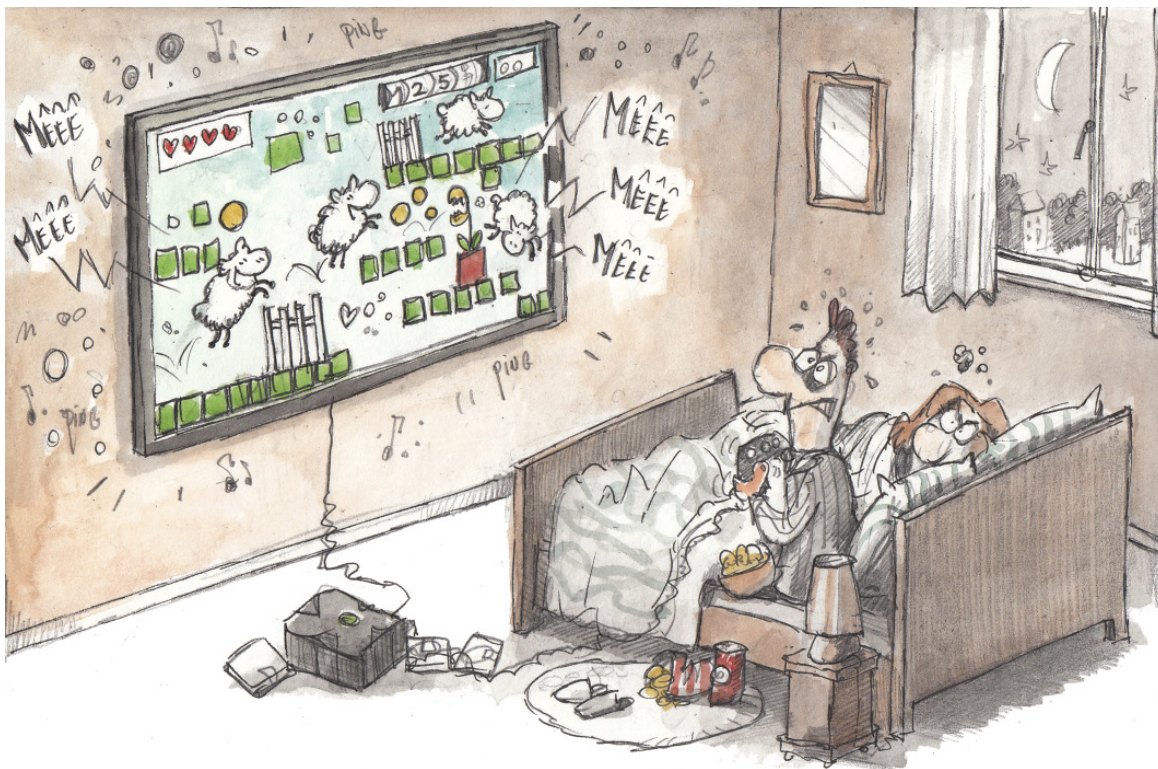
Slaap schernpje, slaap: mediagebruik is nefast voor nachtrust

[Liese Exelmans](#)^[1] [Communicatiewetenschappen](#) ^[2] [sociale wetenschappen](#) ^[3] [media](#) ^[4]
[Onderzoek](#) ^[5] [slaap](#) ^[6]

- [campuskrant Jaargang 27 nr. 05 \(27 januari 2016\)](#) ^[7]
- [huidige editie campuskrant](#) ^[8]

Jaargang 27 nr. 05 (27 januari 2016)

Het begrip 'bedtijd' is niet meer wat het was. Onze schernpjes 'smartphone, tablet of laptop' duiken steeds vaker mee onder de lakens. Bij kinderen kijken we er nog redelijk streng op toe, maar zelfdiscipline bij volwassenen blijkt andere koek. Nochtans hangt meer mediagebruik samen met een slechtere slaapkwaliteit.



© Joris Snaet

[9]

Er staat een tv in de slaapkamer, je kan in bed rustig verder surfen op je tablet en je gebruikt je smartphone als wekker. 'Ons mediagebruik is een deel van ons slaapritueel geworden. Bij verkeerd gebruik is het risico nochtans groter dat je er langer over doet om in slaap te vallen, en dat je minder en slechter slaapt', zegt Liese Exelmans van de Faculteit Sociale Wetenschappen. Zij doctoreert bij professor Jan Van den Bulck van de School voor Massacommunicatieresearch over mediagebruik en slaapkwaliteit bij volwassenen.

Ze voerde onder meer een enquête uit bij 844 volwassen Vlamingen tussen 18 en 94 jaar.

?Daaruit blijkt dat de helft een smartphone heeft en dat 60 procent van die smartphone-eigenaars het toestel mee naar de slaapkamer neemt. Dat is ontzettend veel. Wie zijn smartphone nog gebruikt nadat de lichten uit zijn, meldt meer slaapproblemen. Vanuit medische hoek weten we inmiddels ook dat het felle licht van onze schermpjes de productie van het slaaphormoon melatonine onderdrukt.?

Gamen en geeuwen

Over het mediagebruik van kinderen en adolescenten bestaan al stapels onderzoek: Maakt tv-kijken of gamen hen gewelddadiger? Lopen ze een hoger risico op obesitas of slaapttekort? ?Die focus op jonge mensen is begrijpelijk en terecht: hun hersenen zijn nog volop in ontwikkeling. Ik krijg weleens de vraag waarom ik het dan bij volwassenen bestudeer. Maar ook bij hen zijn er verbanden tussen media en slaap: al zijn die kleiner dan bij kinderen, ze zijn niet verwaarloosbaar. Bij volwassenen gaat het niet meer om hun ontwikkeling, maar om hun gezondheid. En vermoeidheid kan ook brokken maken, want al die afgematte volwassenen zitten tijdens de dag wel achter het stuur of werken op een werf met veiligheidsrisico's.?

"Het probleem is dat ons mediagebruik geen vast start- of eindpunt meer heeft: met digitale tv of Netflix kan je kijken wanneer je wil."

Vaak hebben we ook een verkeerd beeld over mediagebruik bij jongeren en volwassenen. ?Gamen is daar een goed voorbeeld van. Dat lijkt een typische bezigheid voor adolescenten, maar oudere gamers spelen langer en vaker dan jongeren. De gemiddelde gamer is een volwassene. Een dikke 34 procent van de volwassenen uit mijn onderzoek beschouwt zichzelf als gamer. Gemiddeld spelen ze 67 minuten per dag. En hoe langer ze gamen, hoe meer slaapproblemen ze rapporteren. In die groep ligt het gebruik van slaapmiddelen ook hoger.?

Nog even op Facebook of YouTube-filmpjes kijken om te ontspannen en tot rust te komen, kan dat net geen slaaphulpmiddel zijn? Zoals een muziekje opzetten of een boekje lezen? ?In onze enquête zien we dat dat contraproductief werkt: hoe meer mediagebruik, hoe vermoeider mensen zijn en hoe slechter ze geslapen hebben. De slaapduur verminderde niet, wat suggereert dat de mensen die later gaan slapen ook later opstaan. Maar een enquête is slechts een momentopname. Er is verder onderzoek nodig om uit te vissen hoe dat op langere termijn werkt.?

Emmertje wilskracht










Bij het onderzoek van Exelmans komen ook elementen uit de gezondheidspsychologie kijken: ?We worden op dat vlak steeds meer uitgedaagd. Het probleem is dat ons media-gebruik geen vast start- of eindpunt meer heeft: met digitale tv of Netflix kan je kijken wanneer je wil. Dan kom je in de verleiding om te gaan *bingewatchen* of comakijken: verschillende afleveringen van je favoriete reeks achter elkaar bekijken. Bovendien is het mediagebruik ook niet meer aan een vaste plaats gebonden. Je hoeft niet meer achter de pc te zitten om te surfen: dat kan eender waar in huis op de tablet of smartphone. Dat betekent dat je alles zelf meer moet afbakenen.?

Daarvoor heb je zelfcontrole en wilskracht nodig. ?Het komt erop aan om je eigen gedrag te beoordelen en bij te sturen. Hoe goed dat lukt, hangt af van je persoonlijkheid, maar los daarvan hebben we sowieso maar een beperkt reservoir aan zelfcontrole om de dag door te

komen. Elke beslissing die wilskracht vergt om aan een verleiding te weerstaan, put uit dat dagelijkse emmertje. Op het einde van de dag weten we wel dat we beter gaan slapen, maar we willen toch nog even ontspannen door wat tv te kijken of te facebooken. Dan ontbreekt het ons aan wilskracht om daaraan te weerstaan, want ons emmertje is leeg.?

Onszelf een streng mediadieet opleggen lijkt Exelmans moeilijk haalbaar in onze huidige maatschappij. ?Maar je kan wel bepaalde gewoontes kweken: je smartphone niet mee naar de slaapkamer nemen, of ten minste het scherm dimmen. Of het toestel op vliegtuigstand zetten, zodat je niet wakker wordt van bliepjes. Je kan ook een tijdslijn maken van je avondritueel en inplannen wanneer je naar bed wil gaan, wanneer je je tanden poetst, en hoe je je nog wil ontspannen voor bedtijd. Als je vaak niet in de gaten hebt hoelang je al voor de tv zat, kan je een timer gebruiken om dat in te perken. Maar zoals dat gaat met het doorbreken van slechte gewoontes, is de kans op volhouden het grootst als je klein begint, en geen drastische aanpassingen doorvoert.?

Ilse Frederickx

Share:  [10]  [11]  [12]  [13]  [14]  [15]  [16]  [17]  [18]

Source URL: <http://nieuws.kuleuven.be/node/16204>

Links:

[1] <http://nieuws.kuleuven.be/taxonomy/term/9253>

[2] <http://nieuws.kuleuven.be/taxonomy/term/1991>

[3] <http://nieuws.kuleuven.be/taxonomy/term/1200>

[4] <http://nieuws.kuleuven.be/taxonomy/term/1065>

[5] <http://nieuws.kuleuven.be/taxonomy/term/2>

[6] <http://nieuws.kuleuven.be/taxonomy/term/1215>

[7] http://nieuws.kuleuven.be/campuskrant/2016_04

[8] <http://nieuws.kuleuven.be/campuskrant>

[9] http://nieuws.kuleuven.be/sites/default/files/kul%20slaap%20def_opt.jpg

[10]

<http://facebook.com/sharer.php?u=http://nieuws.kuleuven.be/node/16204&t=Slaap+schermpje%2C+slaap%3A>

[11]

<http://twitter.com/intent/tweet?text=Slaap+schermpje%2C+slaap%3A+mediagebruik+is+nefast+voor+nachtrust&>

[12]

<http://www.myspace.com/Modules/PostTo/Pages/default.aspx?u=http://nieuws.kuleuven.be/node/16204&c=Sl>

[13]

<http://profile.live.com/badge/?url=http://nieuws.kuleuven.be/node/16204&title=Slaap+schermpje%2C+slaap%3A>

[14]

<http://bookmarks.yahoo.com/toolbar/savebm?opener=tb&u=http://nieuws.kuleuven.be/node/16204&t=Sl>

[15]

<http://www.linkedin.com/shareArticle?url=http://nieuws.kuleuven.be/node/16204&mini=true&title=Slaap+sc>

[16] <http://digg.com/share?url=http://nieuws.kuleuven.be/node/16204>

[17]

<http://www.delicious.com/save?v=5&noui&jump=close&url=http://nieuws.kuleuven.be/node/16204&>

[18] <https://plus.google.com/share?url=http://nieuws.kuleuven.be/node/16204>